

## Superfood aus Fern und Nah!

Quinoa, ist eine zähe und widerstandsfähige Pflanze, die statt Kunstdünger den Nachlass von Lamas liebt und in tropischen Höhenlagen bis zu 4000 Metern wächst. Wegen seiner hohen Anteile von Eiweiß, Mineralien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren wurde das Korn der Pflanze neuerdings zum Superfood gekürt. Mit dem ökologischen Anbau von Quinoa haben die Kleinbauern der Genossenschaft ANAPQUI\* den Anschluss an den Weltmarkt gefunden und ihre Lebenssituation verbessert. Dabei ging es auch darum, Quinoa in Bolivien selber wieder populär zu machen.

Hirse, ursprünglich aus Asien stammend, wurde über viele Jahrhunderte in Deutschland angebaut und diente als Brei vor allem der ärmeren Bevölkerung als wichtigste Nahrungsgrundlage. Mit der Intensivierung der Landwirtschaft und der Einführung ertragsstärkerer Kulturen wurde sie verdrängt. Vor allem im ökologischen Landbau wird glutenfreie Hirse wieder in Deutschland angebaut. Sie hat einen hohen Gehalt an Vitaminen, Kieselsäure und Eisen. Ihr Eiweißgehalt kommt dem des Quinoa gleich.

Cashewkerne\* wachsen auf den Cashewäpfeln an einem tropischen bis zu 15 Meter hohen Baum. Sie müssen sorgfältig geerntet und verarbeitet werden – deshalb der relativ hohe Preis. Angemessen ist er allemal; denn Cashewkerne liefern Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen. Und ihr hoher Anteil an der essentiellen Aminosäure Tryptophan befördert die Produktion von Serotonin – macht also glücklich!!!!

Fazit: Ehrlich gesagt, der Salat schmeckte mir mit Hirse besser! Also: wenn kein Quinoa im Salat, dann bitte fair gehandelte Cashewkerne!!!!

\* Siehe hierzu:

[www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)

[www.gepa.de](http://www.gepa.de),

[www.shop.weltpartner.de](http://www.shop.weltpartner.de)

und

<https://www.7wochenmit.info/2013/produkte-der-woche/quinoa.html>

<https://www.7wochenmit.info/2013/produkte-der-woche/cashew.html>

Text von Jutta Boysen